

Утверждаю
10.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45



с/с/и

10.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45		Гилина А.Ю.					
№ реп.	Прием пищи	наименование блюда	масса порции (г)	пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност
1		2	3	Б	Ж	У	7
День	Четверг						
Неделя	2						
Завтрак							
6/М	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,4
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 110/50		160	19,10	9,13	23,68	255,22
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/8		180	0,15	0,02	8,2	34,72
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,12	7,38	35,25
Итого за Завтрак			360	20,42	13,4	39,3	362,59
Второй завтрак							
386/М/ССЖ	Апельсин		100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак			100	0,9	0,2	8,1	43
Обед							
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком		30	0,41	2,06	2,36	29,73
229/И	Суп-пюре из цветной капусты		180	2,4	4,81	6,24	78,72
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 60/10		70	10,05	7,55	6,67	135,19
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая		110	4,28	3,95	18,74	126,89
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/8		180	0,48	0,2	14,75	71,68
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный		10	0,56	0,11	4,94	23,2
Итого за Обед			600	19,7	18,84	63,54	512,41
Полдник							
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"		50	2,85	2,49	29,52	140,46
	Ацидофилин		180	5,22	4,5	7,38	95,4
Итого за Полдник			230	8,07	6,99	36,9	235,86
Ужин							
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 70/3		73	10,63	6,14	6,61	123,11
1248/И	Овощи запеченные		120	3,49	4,23	13,74	108,72
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/8		180	1,55	1,61	10,37	62,68
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Ужин			423	17,58	12,17	42,15	349,61
Итого за день			1 713	66,67	51,6	189,99	1503,47

Утверждаю
10.07.2025 Заведующая МБДОУ № 45 Гилина А.Ю.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
День	Четверг					
Неделя	2					
Завтрак						
6/М	Масло сливочное	7	0,04	5,78	0,06	52,36
251/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом кисельным из сухофруктов, 150/50	200	24,64	11,70	28,63	320,86
412/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном, 180/10	180	0,15	0,02	10,19	42,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за Завтрак		407	26,35	17,66	48,72	462,92
Второй завтрак						
386/М/ССЖ	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед						
35/М/ССЖ	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,82	4,12	4,72	59,47
229/И	Суп-пюре из цветной капусты	200	2,6	3,51	6,57	68,86
305/М/ССЖ	Фрикадельки мясные с соусом сметанно-томатным, 80/20	100	11,95	10,65	8,16	177,01
330/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,23	4,91	22,9	155,84
417/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 180/10	180	0,48	0,2	16,74	79,66
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4
Итого за Обед		710	23,72	23,77	78,81	634,24
Полдник						
490/М/ССЖ	Коврижка "Медовая"	50	2,85	2,49	29,52	140,46
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106
Итого за Полдник		250	8,65	7,49	37,72	246,46
Ужин						
288/М/ССЖ	Биточки из кальмаров и рыбы с маслом сливочным, 80/5	85	11,55	10,29	7,35	167,54
1248/И	Овощи запеченные	150	4,56	4,99	17,51	135,28
413/М/ССЖ	Чай с молоком (3,2%), 180/10	180	1,55	1,61	12,36	70,66
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Итого за Ужин		455	20,7	17,21	56,9	467,48
Итого за день		1 922	80,32	66,33	230,25	1854,1